

TOMBER EST HUMAIN, SE RELEVER EST DIVIN

# DEBOUT

UN FILM DE STÉPHANE HASKELL



AVEC LA VOIX DE **RAPHAËL PERSONNAZ**

CHRISTOPHE FEVRIER et GUILLEAUME ROY PRÉSENTENT UN FILM DE STÉPHANE HASKELL AVEC LA VOIX DE LAURENCE BAWEDIN MUSIQUE DE GREGORY BOICÔVE PRODUCTEURS ASSOCIÉS LAURENT RAMANONJARISOA UNE PRODUCTION FLAIR PRODUCTION  
EN COPRODUCTION AVEC WORLD IN PROGRESS FRANÇOIS PINAULT ELISE ABREU AVEC LA PARTICIPATION DE ZE FACTORY VIDEO HOUSE ALEXIS DE BROSSES GEORGES DE BROUSSIA DANIELLE BOCHES AVEC LE SOUTIEN DU CNC

YOGA 

**LE 24 AVRIL AU CINÉMA**



yoga 



## SYNOPSIS

A 40 ans, Stéphane Haskell, photographe reporter, est victime d'une maladie fulgurante et se retrouve paralysé. Alors que la médecine le condamne au handicap à vie, le yoga lui ouvre le chemin vers la guérison. Il se lance alors dans un tour du monde à la rencontre de pratiquants malades du sida dans les prisons africaines ou de la sclérose en plaques en Californie qui ont renoué avec la vie grâce au yoga. Un voyage touchant, des couloirs de la mort à San Francisco, au plus grand bidonville africain, des guerriers Massais, jusqu'à la rencontre avec le maître hindou B.K.S. Iyengar, où le yoga aide à surmonter toutes les barrières.



Présente

# DEBOUT

un film de Stéphane Haskell  
avec la voix de Raphaël Personnaz

Documentaire - France - 2019 - 1h25

---

## PRODUCTION

FLAIR PRODUCTION

---

## DISTRIBUTION

SEPTIEME FACTORY  
20 Rue du Neuhof  
67100 Strasbourg  
France

info@septiemefactory.com  
Matériel en téléchargement sur  
<http://www.septiemefactory.com/>

## RELATIONS PRESSE

GAMES OF COM

Emmanuelle VERNIQUET  
emmanuelle.verniquet@gamesofcom.fr  
+33 6 18 11 16 08

Charlotte DEMOUGIN  
charlotte.demougin@gamesofcom.fr  
+33 6 87 96 43 36

Aurélie LEBRUN  
aurélie.lebrun@gamesofcom.fr  
+33 6 84 50 75 74

# NOTE D'INTENTION

La quarantaine, jeune réalisateur-photographe, je brûle la vie par les deux bouts. Alcool, excès... C'est la fuite en avant en permanence. Un soir, je me retrouve paralysé, incapable de bouger. Transporté à l'hôpital, on me diagnostique un syndrome de la queue de cheval. Après plusieurs opérations, je réussis péniblement à marcher, perclus de douleurs. Les médecins ignorent eux-mêmes quel avenir se prépare pour moi. Commence alors une lutte, pour me réapproprier mon corps, et un peu de liberté. Des mois de rééducation, des années de souffrance.

Puis, une rencontre change le cours de mon destin... une rencontre avec le Yoga. Thérèse Poulsen, une professeure me convint de la suivre en Allemagne où elle donne des cours dans un centre spirituel. Elle m'initie aux postures de base et à la philosophie du yoga. Et là, un début de victoire, même infime, une voie s'ouvre devant moi : la guérison est peut-être possible.

De cette rencontre majeure je décide de tenir, de ne pas lâcher, malgré les douleurs chroniques, malgré le découragement, malgré la souffrance. Je me renseigne sur ceux qui ont comme moi, dépassé leur souffrance physique grâce au yoga. L'idée de réaliser un film s'inspirant de ces personnes que le yoga a transformées, révélées à elles-mêmes devient une évidence.

Je fais alors une promesse à ma professeure, celle de réaliser ce film si j'arrive à retrouver mes facultés physiques. Trois ans plus tard, je m'engage dans cette aventure.

Je commence par me rendre aux Etats-Unis et j'enquête dans la prison de San Quentin près de San Fransisco où un projet s'est développé au sein même du couloir de la mort.

Puis je me rends à Los Angeles pour interviewer Eric Small qui, atteint très jeune d'une sclérose en plaque, a trouvé un mode de guérison à travers le yoga, méthode qu'il enseigne aujourd'hui, à plus de 80 ans, à des malades atteints du même mal..

Je poursuis mes recherches en Afrique, où je rencontre Paige Elenson. Jeune New-yorkaise, elle a quitté l'univers de Wall Street pour enseigner le yoga dans le slum de Kibera, le second plus grand bidonville d'Afrique. Aux côtés de prisonnières atteintes du sida, enfermées pour de très longues peines, ou de guerriers Massaï en pleine savane devenus de fervents yogis, je découvre la puissance du message délivré par le yoga.

Ce langage universel, porteur de valeurs ancestrales : le respect, l'humilité, l'acceptation de soi, la non violence... et capable de se confronter à d'autres cultures, de les intégrer. J'en aurai une preuve éclatante en Israël où le yoga a su se jouer des barrières politiques et religieuses.

Ces passeurs, chacun à leur façon, vont renforcer ma foi en moi et vont me permettre de poursuivre mon combat vers la guérison. A travers leurs mots, à travers leurs gestes, à travers leur enseignement, ils me poussent à aller toujours plus loin.

C'est enfin le grand maître BKS Iyengar en personne que je réussis à aller rencontrer dans son village natal de Bellur en Inde. Il me soulignera l'importance d'introduire le yoga dans l'éducation des enfants.

De retour en France, toujours accompagné par les paroles de Iyengar, je me rends à Gardanne dans le Sud de la France dans un collège où le yoga vient d'être introduit. Malgré les résistances, Sylviane Vincent une professeure d'anglais, enseigne cette pratique aux enfants. Les témoignages que je recueille sont bouleversants de vérité et de courage.

Au bout de ce voyage, et nourri par ces rencontres, j'ai le sentiment d'avoir retrouvé une force intérieure et d'avoir renoué avec mon identité.

Derrière cette guérison « totale », je m'interroge alors sur mode de vie occidental, de sa pertinence, de sa capacité à répondre aux questions fondamentales que pose l'existence.

*« Le yoga nous apprend à soigner ce qui ne doit être enduré et à endurer ce qui ne peut être soigné. »*

**BKS Iyengar**

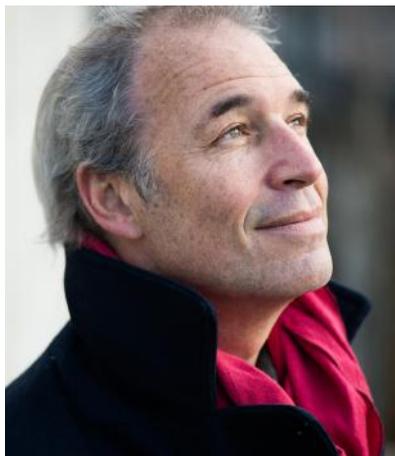


# STÉPHANE HASKELL

Entré en 1991 comme photojournaliste à l'agence SIPA PRESS Stéphane Haskell travaille sur des reportages culturels et de société et collabore avec l'agence de médias CAPA sur des documentaires et des longs-métrages.

Pendant 8 ans il sera correspondant à New York où après des études de cinéma à la New York Film Academy il écrit et réalise un premier long-métrage, «*Beware of Pity*», inspiré de «*La Pitié Dangereuse*» de Stefan Zweig sélectionné dans plusieurs festivals américains. De retour en France, sa passion pour la photographie et la littérature lui font réaliser un livre: «*Portraits d'Auteurs*» (Ed. Télémaque) pour lequel 40 écrivains internationaux incarnent leur personnage de roman préféré et écrivent un texte expliquant leur choix (participent au livre des écrivains tel que Norman Mailer, John Irving, Daniel Pennac, Amélie Nothomb ..). Une exposition itinérante à travers l'Europe suivra la parution du livre.

De retour au documentaire, il en réalise plusieurs dont les plus notoires: «*Mille Soleils*» tourné en Inde sur les pas de Dominique Lapierre et «*La Cité de la Joie*», diffusé sur Odyssée, «*René de Obaldia: Le troubadour du théâtre*» réalisé pour la collection Empreintes France 5, «*La Route des Explorateurs en Arabie au 19e siècle*» diffusé au Louvre dans le cadre de l'exposition sur l'art pré-islamique, un film sur les métiers artisanaux dans le monde pour une campagne mondiale de l'UNESCO et plus récemment son documentaire «*Breathe: Yoga un souffle de liberté*» et un livre «*Respire*», sur la guérison par la pratique du yoga.



*« Le yoga est la forme moderne de la liberté : pour un ouvrier face à la machine, un prisonnier face à l'absurdité du monde carcéral, aux pauvres pour s'abstraire de la misère, un malade face à l'enfer de la souffrance... Nous sommes tous prisonniers de quelque chose. Le Yoga est la forme moderne d'accès à une certaine liberté. »*

**(Stéphane Haskell extrait  
« Respire » Ed. Michel Lafon)**

# ENTREVUE AVEC LE RÉALISATEUR

**Vous ne pratiquiez pas le yoga avant votre accident. Comment êtes-vous devenu adepte de cette pratique ? Comment s'est passée votre première approche ?**

Ma première approche du yoga s'est faite par le biais d'une rencontre avec une professeure de yoga américaine de passage à Paris que m'a présenté ma cousine quelques mois après mes opérations du dos. Elle m'a convaincu de venir la rejoindre en Allemagne près de Francfort dans un centre de méditation où elle enseignait. D'abord réticent, en raison de mes douleurs chroniques et de mon ignorance sur la pratique, elle m'a graduellement conduit dans les postures, la respiration et la philosophie du yoga sur deux années.

**Quels sont les principaux bénéfices que le yoga vous a apporté, physiquement et spirituellement ?**

Le yoga a reconnecté le bas et le haut de mon corps, qui était coupé en deux, et m'a permis de mettre mon corps et mon esprit en «union» pour guérir. Avec l'apprentissage que m'a donné mon premier maître, j'ai étudié les différents fondamentaux du yoga, les yogas sutras et les bases physiques et émotionnelles que nous donne la pratique. En étudiant l'histoire millénaire du yoga et la vie des différents maîtres qui l'ont transmis, j'ai pu avancer dans une compréhension plus spirituelle.

**Racontez-nous les différentes cultures et approches du yoga que vous avez rencontrées au cours de vos voyages.**

Mon premier lieu, en dehors de mes cours en Europe, a été Bali où j'ai rejoint ma professeure. J'y ai rencontré une culture très ancienne qui m'a beaucoup apporté spirituellement pour ma pratique personnelle.

Puis l'Inde, berceau de la discipline, où la rencontre avec BKS Iyengar et Sharath Jois m'ont éclairé sur ses origines et la manière dont les occidentaux l'ont « adaptée » au monde moderne.

L'Afrique est l'un des voyages les plus forts qui m'a montré à quel point le yoga est universel et s'adapte aux cultures, et non l'inverse. Au Kenya les cours se font dans la joie, la danse et la musique. Formidable preuve de sa puissance de guérison, certains retrouvent un espoir et une estime d'eux alors que leur condition de pauvreté ou d'incarcération physique ou mentale l'a détruite.

**Quel est le lieu le plus inspirant dans lequel vous ayez pratiqué ?**

Pratiquer avec cette communion d'humanité forte et joyeuse au Kenya a été mon expérience la plus marquante. Cela s'est passé dans un village Masai en Amboseli aux pieds du mont Kilimandjaro.

**Debout est né après le documentaire Breathe destiné à la télévision. Pourquoi avoir voulu poursuivre l'aventure au cinéma?**

Le documentaire « *Breathe* » a permis à certains de découvrir l'impact bénéfique que pouvait avoir le yoga sur une vie, ici ou à l'autre bout du monde. C'est ce qui m'a donné l'envie d'emmener le projet plus loin, et nous avons décidé de nous tourner vers le grand écran. Cela va me permettre de rencontrer directement le public.

**Après avoir reconquis votre corps, réappris à marcher, réalisé un documentaire et écrit un livre, quel est votre prochain défi aujourd'hui ?**

Mon prochain défi est de continuer, par le biais de mon métier et du yoga, à transmettre aussi longtemps que possible les bénéfices de ces pratiques millénaires qui guérissent et nous aident à mieux gérer notre vie.

**Quel est le meilleur conseil que vous ayez jamais reçu ?**

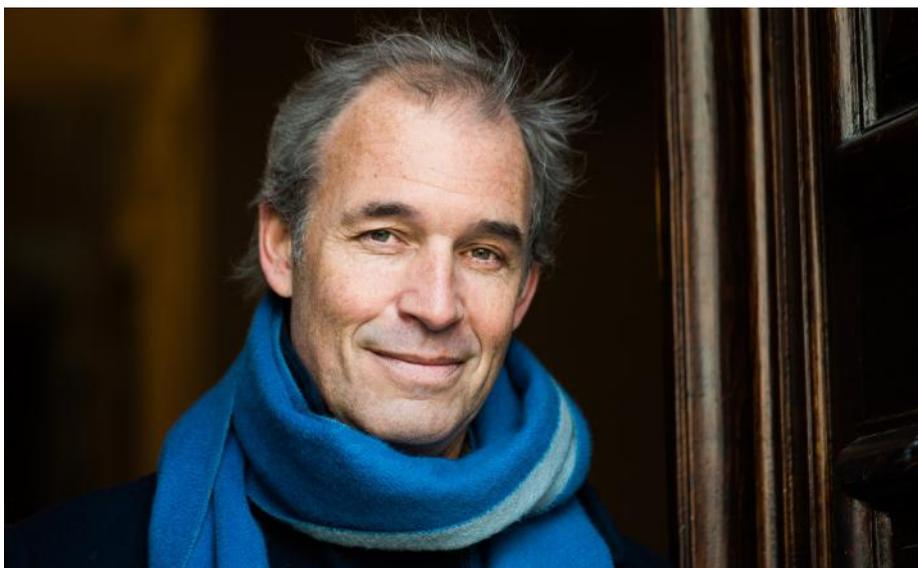
N'essaie pas de convaincre les autres des bénéfices du yoga. Pratique, ils verront les changements en toi et ils auront envie de s'y intéresser par eux-mêmes.

*« Je comprends brusquement la puissance du yoga, son pouvoir de reconstruction sur des êtres broyés par la vie. Une porte s'ouvre.*

*Je retrouve l'envie de découvrir, l'envie de partager et l'envie de reprendre mon métier.*

*Je vais faire un film, un film sur le yoga. »*

**(Stéphane Haskell extraits de DEBOUT le film)**





## LES INTERVENANTS

### **Thérèse Poulsen /Professeure de yoga spécialiste du trauma**

Professeure de Yoga implantée à Bali, Thérèse Poulsen, aide des enfants traumatisés à travers l'Asie (tsunami, pauvreté...) à réintégrer leur vie. A fondé l'association Breathe of Hope. C'est elle qui enseigne le yoga à Stéphane pendant 3 ans au centre Zen de Benekitushof près de Francfort en Allemagne.

### **Corine Biria / Le Yoga théapeutique méthode Iyengar**

Enseignante senior, Corine BIRIA dirige le Centre de Yoga Iyengar de Paris, depuis 1984. Elle a créé un DVD sur la philosophie du Yoga, la réflexion de la conscience de l'homme ordinaire à la conscience yogique, édité par l'Association Française de Yoga Iyengar et elle a écrit un livre en 2 langues: " Contes et Légendes des Sages dans Lumière sur le Yoga " "Tales and Legends in Light on Yoga " édité aussi par l'Association Française de Yoga Iyengar.

Ses nombreux séjours en Inde depuis 1983 auprès de son Maître ont enrichi son expérience tant au point de vue technique, pédagogique que thérapeutique. Elle partage cet art avec ses élèves avec force, vigueur et générosité.

Son amour du yoga, son éthique, son souci constant de la précision, font d'elle une enseignante respectée et une excellente pédagogue.



### Jean-Pierre Farcy / spécialiste du dos et de l'équilibre

Le Docteur Jean-Pierre FARCY a fait ses études à l'université d'Aix Marseille. Nommé Interne des Hôpitaux de Marseille, puis chef de Clinique, il a soutenu une thèse de doctorat dont le sujet était un problème affectant la colonne vertébrale. Il a enseigné l'orthopédie à l'Université de Columbia, puis à l'Université de New York au gré d'une carrière internationale brillante.

Le Docteur Farcy est l'auteur de nombreuses publications scientifiques consacrées à la colonne vertébrale. Il est le co-auteur de plusieurs livres d'enseignement et membre de prestigieuses sociétés scientifiques.

45 années consacrées au traitement des affections de la colonne vertébrale, de la simple lombalgie aux plus dramatiques conditions lui ont permis de perfectionner les techniques du traitement des fractures et des grandes difformités de la colonne vertébrale.

Son regard sur le yoga, et en particulier celui d'Iyengar, et sa contribution thérapeutique à des traumatismes majeurs, la place qu'il accorde à l'équilibre dans la santé en font un interlocuteur de choix pour nous parler de la contribution du yoga à la santé en général et aux cas extrêmes en particulier. Il a récemment publié *L'équilibre un sixième sens ?*



## **Les prisonniers de Saint Quentin**

James Fox, fondateur aux États-Unis de l'association « Prison Yoga Project », ([PrisonYoga.com](http://PrisonYoga.com)) milite pour la mise en place généralisée du yoga en prison afin d'aider les prisonniers à gérer le stress de leur condition et de faire baisser les risques de récidives. James Fox travaille depuis 10 ans en milieu carcéral et forme des professeurs de yoga qui désirent enseigner en prison. Il tente de créer un système de bourses qui aiderait les prisonniers à devenir professeur et préparer leur réinsertion. Avec lui, nous sommes aller voir des prisonniers de la prison de Saint Quentin en Californie. Ils nous parlent de cette expérience et de ce qu'elle leur apporte.

## **Eric Small / Le yoga et les maladies incurables**

A 22 ans, ce membre de la haute société de la Nouvelle Angleterre est diagnostiqué avec une sclérose en plaque. Eric Small tombe par hasard sur le livre de posture de référence du yogi BKS Iyengar et se convainc qu'il peut améliorer sa santé avec cette pratique. En 1974 il part à la rencontre du maître à l'université de Berkeley (Californie) où ce dernier tient une conférence, et c'est le déclic. Il trouve là une manière complète d'affronter à la fois sa maladie et son désespoir.

Dans les années 80, il part en Inde étudier de plus près les méthodes thérapeutiques qui y sont prodiguées. A son retour, il ouvre un centre spécialisé en Californie dans une section de l'université de UCLA (Université de Californie à Los Angeles) pour les malades atteints de sclérose en plaque. Il adapte le yoga d'Iyengar et aide des centaines de malades à vivre mieux avec leur handicap. Aujourd'hui, a près de 80 ans, il continue à transmettre sa pratique et tient sa sclérose à sa place grâce au yoga .



**Abraham et Rachel Kolberg: membres de la communauté ultra orthodoxe à Beth Shemesh.**

Israël est sans doute l'un des seuls pays à avoir intégré la pratique du yoga dans l'armée. Abraham et Rachel Kolberg quant à eux, ont introduit la pratique du Yoga Iyengar dans leur communauté ultra orthodoxe, auprès de celles et ceux qui sont déjà sur un chemin spirituel. Les différentes connaissances judaïques sont aussi incorporées dans leur pratique qu'ils recommandent pour arriver à une rencontre universelle des cultures.

**Ephrat Michelson professeur de yoga de méthode Iyengar en Israël**

L'intégration du yoga dans la culture et la religion est une chose étonnante à voir. De Jérusalem à Beth Shemesh, différents professeurs de yoga nous conduisent dans leurs studios où Palestiniens et Juifs pratiquent ensemble.



### **Paige Elenson / Le yoga au Kenya**

Paige Elenson a quitté en 2005 l'univers de Wall Street pour s'installer à Nairobi et fonder l'Africa Yoga Project qui forme et enseigne le yoga dans le slum de Kibera (le second plus grand bidonville d'Afrique après Soweto). Auprès des victimes des émeutes post-électorales de 2007 et dans la prison de femmes de Langata où le SIDA est généralisé, elle délivre un enseignement dont les effets sont loués par la communauté. Une intégration qui n'était pas acquise dans une société spirituellement conservatrice. Femmes traumatisées, adolescents du bidonville, « ghetto girls » : ils retrouvent par le yoga de l'espoir, un équilibre et souvent un travail.

Paige a également porté l'enseignement de cette discipline à sa « famille de cœur », les Masaïs. Aux pieds du Kilimandjaro, en pleine brousse, elle a fait construire des écoles où des guerriers Masaïs ont endossé le rôle de professeur de Yoga et enseignent aux enfants et aux hommes du village. Aujourd'hui près de 40.000 Kenyans pratiquent le yoga et Paige Elenson compte bien étendre son association aux autres pays d'Afrique.

### **Sylviane Vincent professeur d'anglais / Le Yoga à l'école**

Elle milite pour l'intégration du yoga à l'école et fédère les réflexions sur l'apport pédagogique de ces pratiques en milieu scolaire. Elle témoigne de son engagement dans la mise en place du yoga à l'école et nous accompagne dans une expérience menée dans un collège à Gardanne près d'Aix-en-Provence.



### **BKS Iyengar / Le dernier maître**

BKS Iyengar est né en 1918 en Inde du sud. A 16 ans, après avoir survécu à la typhoïde et à la tuberculose, il est initié au Yoga par le premier des yogis modernes Sri Krishnamacharya. Pionnier du Yoga en Occident, il a été désigné par le Time Magazine comme l'une des cent personnes les plus influentes au monde et il a été considéré de son vivant comme l'un des derniers « maître spirituel » de notre époque. Il a formé des célébrités tel que Yehudi Menuhin qui considérait le Yoga comme « son deuxième violon », des leaders mondiaux ainsi que des milliers d'enseignants qui ont porté sa modernisation et son raffinement du Yoga dans tous les coins du monde. Beaucoup le considère comme le « Picasso » du Yoga, à la fois savant et moderne, ayant répertorié les différentes positions clés dans son ouvrage « Lumière sur le Yoga », véritable bible pour tous les enseignants et les élèves. Cet homme, vénéré en de nombreux endroits du globe, a vécu la fin de sa vie en toute sobriété dans son village natal en Inde, où il a continué à superviser les enseignements donnés aux Indiens et aux étrangers qui traversaient le monde pour le rencontrer.



## LISTE TECHNIQUE et ARTISTIQUE

Voix	Raphaël Personnaz
Réalisation	Stéphane HASKELL
Scénario	Stéphane HASKELL
Montage	Laurence BAWEDIN
Musique	Gregory ROGOVE
Producteurs Flair et World in Progress	Christophe FÉVRIER Guillaume ROY Laurent RAMAMONJIARISOA
Producteurs associés	Elise ABREU
Directrice de l'International	Alexandra MACDONALD

